

消化系统疾病的饮食与护理

□ 白志红

消化系统疾病是常见的健康问题，其发病率高，症状多样，严重影响患者的生活质量。合理的饮食与科学的护理对于预防和缓解消化系统疾病至关重要。以下是一些关于消化系统疾病的饮食与护理建议，希望能为患者提供有价值的参考。

一、饮食建议

- 规律饮食**：养成定时定量的饮食习惯，避免暴饮暴食。规律进餐有助于消化腺的分泌，维持正常的消化功能。
- 温度适宜**：饮食的温度应以“不烫不凉”为度，避免过热或过冷的食物对消化道黏膜的刺激。
- 细嚼慢咽**：充分咀嚼食物有助于减轻胃肠负担，唾液中的酶类可以中和胃酸，保护胃黏膜。

- 选择易消化食物**：面食为主，适量摄入蛋白质和脂肪。面食柔软易消化，且含碱能有效中和胃酸；蛋白质类食物也能中和胃酸，但需注意适量，避免过多摄入导致消化不良。
- 增加膳食纤维摄入**：膳食纤维可以促进肠道蠕动，预防便秘，降低肠道疾病风险。建议每天摄入 25-30 克膳食纤维，多吃蔬菜、水果、全谷类食物等。
- 控制油脂摄入**：过多的油脂摄入会增加胃肠道负担，建议每天油脂摄入量不超过 25-30 克，选择橄榄油、花生油等健康油脂。
- 避免刺激性食物**：辛辣、油腻、过冷过热的食物都会刺激胃肠道，应尽量避免。同时，少吃油炸、腌制食物，这些食物不易消化，且腌制食物中可能含有致癌物。
- 补充维生素 C**：维生素 C 对胃有保护作用，应多吃富含维生素 C 的蔬菜和水果，以增强胃的抗病能力。

作用，应多吃富含维生素 C 的蔬菜和水果，以增强胃的抗病能力。

9. 饮水择时：最佳饮水时间是晨起空腹时及每次进餐前 1 小时，餐后立即饮水会稀释胃液，影响消化。

二、护理建议

- 保持良好心态**：消化系统疾病患者往往面临长期治疗，应保持良好的心态，避免精神压力过大。可以通过户外运动、冥想、瑜伽等方式放松心情。
- 规律作息**：保持规律的作息，早睡早起，避免熬夜。充足的睡眠有助于身体机能的恢复。
- 适当运动**：适当的运动可以促进肠道蠕动，预防便秘，同时增强身体抵抗力。建议每天进行 30 分钟以上的有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。

4. 个人卫生：注意个人卫生，勤换洗衣物，避免不洁的性生活，以免加重病情。

5. 定期复查：定期进行体检，及时发现消化系统疾病的迹象，早期治疗可以降低病情的严重程度。建议每年进行一次全面的体检，包括胃肠道相关检查。

6. 遵医嘱用药：在患有消化系统疾病时，应在医生的指导下合理用药。不要随意使用抗生素、止痛药等药物，以免加重胃肠道负担，导致病情恶化。

总之，消化系统疾病的饮食与护理需要综合考虑多个方面，包括饮食习惯、作息规律、运动锻炼、个人卫生、定期复查以及遵医嘱用药等。只有做到全面科学的护理，才能有效预防和缓解消化系统疾病，提高患者的生活质量。

(作者单位：河北省霸州市第三医院)

肛肠手术麻醉方法有哪些

□ 陈小云

肛肠手术是治疗肛门、直肠等部位疾病的重要手段。为确保手术顺利进行，减少患者痛苦，选择合适的麻醉方法至关重要。本文将详细介绍几种常用的肛肠手术麻醉方法，帮助患者和家属更好地了解手术过程。

一、局部麻醉

局部麻醉是最简单、最常用的肛肠手术麻醉方法之一。它通过在手术部位注射麻醉药物，阻断该区域的神经传导，使手术部位失去感觉。这种方法适用于创伤性较小的手术，如痔疮切除术、肛裂切除术等。局部麻醉的优点是操作简单、安全性高，患者可以在手术过程中保持清醒，便于与医生沟通。然而，对于较大范围的手术或需要深度镇痛的情况，局部麻醉可能效果不佳。

二、骶管麻醉

骶管麻醉是一种区域麻醉方法，通过将麻醉药物从骶裂孔注入骶管内，使肛门和会阴部位产生麻醉作用。这种方法适用于肛瘘、直肠脱垂等手术。骶管麻醉的优点是麻醉效果确切，作用范围广，患者可以在手术过程中保持一定的清醒状态。但需要注意的是，由于骶管靠近肛门，操作时需注意无菌技术，避免病源污染。同时，由于骶管血运丰富，应严格控制麻醉药物的剂量和浓度，避免毒性反应。

三、椎管内麻醉(腰麻,鞍区麻醉,硬膜外麻醉)

椎管内麻醉是将麻醉药物注射到腰椎下方的蛛网膜下腔或硬脊膜外腔中，使下半身及腹部失去感觉。这种方法适用于较大范围的肛肠手术，如直肠癌根治术等。椎管内麻醉的优点是麻醉效果确切，作用范围广，可以满足

足较长时间手术的需求。然而，椎管内麻醉也存在一定的风险，如低血压、恶心、呕吐、尿潴留等副作用。因此，在手术过程中需要密切监测患者的生命体征，及时处理可能出现的并发症。

四、全身麻醉

全身麻醉是在手术前给患者静脉注射麻醉药物，使患者处于昏迷状态，无痛感。全身麻醉适用于高风险或复杂的肛肠手术，如复杂肛瘘手术、直肠癌扩大根治术等。全身麻醉的优点是镇痛效果确切，患者可以完全放松，便于医生进行手术操作。但全身麻醉也存在一定的风险，如呼吸抑制、循环抑制等。因此，在手术过程中需要密切监测患者的生命体征，确保患者的安全。

五、麻醉方法的选择与注意事项

在选择肛肠手术麻醉方法时，医生会根据患者的病情、手术类型、身体状况以及个人意愿进行综合考虑。同时，患者也需要了解各种麻醉方法的优缺点，与医生充分沟通，共同制定最佳的麻醉方案。

在手术前，患者需要做好充分的准备，如禁食禁水、保持充足的睡眠等。在手术过程中，患者需要密切配合医生的操作，保持放松状态。手术后，患者需要遵循医生的建议，进行必要的康复治疗 and 护理。

总之，肛肠手术的麻醉方法多种多样，选择合适的麻醉方法对于手术的顺利进行和患者的康复至关重要。希望本文能够帮助患者和家属更好地了解肛肠手术麻醉方法，为手术的成功打下坚实的基础。

(作者单位：河北省张家口市第五医院)

超声成像探秘肌肉和关节损伤的诊断依据

□ 顾庆

在现代医学技术中，超声成像技术作为一种非侵入性的诊断工具，广泛应用于肌肉和关节损伤的诊断与治疗。它不仅为患者提供了一种无痛、无辐射的检查手段，还为医生提供了实时的、高清晰度的图像，从而大大提高了诊断的准确性和治疗的效率。以下是关于超声在肌肉和关节损伤诊断中的几大优势和应用。

一、实时动态成像，提供直观诊断依据

超声成像技术利用高频声波(通常在 2-15MHz)进行扫描，能够清晰地显示肌肉、骨骼及其周围组织的结构和形态。这些图像可以展示肌肉纤维、血管、骨骼和其他组织的结构和功能，从而帮助医生更好地了解病情并做出正确的诊断。

二、无创无痛，适用于各类人群

与传统的 X 光和 CT 检查相比，超声成像技术最大的优势在于其无创无痛的特点。它不会给患者带来任何创伤或辐射伤害，特别适用于儿童、孕妇和老年人等敏感人群。这使得超声成像成为肌肉和关节损伤的首选检查手段，尤其是在急性损伤或慢性疼痛的评估中。

三、广泛适应症，助力精准诊断

超声成像技术在肌肉和关节损伤中的应用范围广泛，包括但不限于：

肌肉疾病诊断：如肌肉拉伤、肌炎、肌无力等。

通过超声图像可以观察肌肉的回声、厚度、纹理等特征，评估肌肉的状态和损伤程度。

骨骼疾病诊断：如骨折、骨髓炎、关节炎等。超声图像可以显示骨骼的钙化、骨膜反应、关节间隙等特征，评估骨骼的状态和病变情况。

软组织疾病诊断：如腱鞘炎、滑囊炎等。通过观察软组织的形态、血流和质地等特征，评估软组织的健康状况和病变程度。

四、动态监测与疗效评估

超声成像技术不仅可以用于初次诊断，还可以对肌肉和关节损伤的康复过程进行动态监测，评估治疗效果。通过定期复查超声，医生可以观察病变的变化情况，调整治疗方案，促进康复。

这种动态监测的能力使得超声成像技术在治疗和康复过程中发挥着不可替代的

作用。

五、局限性及未来发展

尽管超声成像技术在肌肉和关节损伤的诊断中具有诸多优势，但其也存在一定的局限性，如主观性强、穿透深度有限等。随着技术的不断发展和完善，相信超声成像技术在未来将在肌肉和关节损伤的诊断和治疗中发挥越来越重要的作用。

综上所述，超声成像技术作为一种无创、无痛、高清晰度的诊断工具，在肌肉和关节损伤的诊断与治疗中具有广泛的应用价值。通过合理应用超声成像技术，我们可以提高肌肉和关节损伤的诊断准确性和治疗有效性，为患者带来更好的医疗服务和治疗效果。

(作者单位：河北省沧州中西医结合医院)

甲状腺癌术后如何科学地进行颈部护理

□ 季春勉

甲状腺癌是一种常见的头颈部恶性肿瘤，术后护理对于患者的康复和生活质量至关重要。科学的颈部护理不仅能够促进伤口愈合，还能有效减少并发症的发生。以下将从几个方面详细介绍甲状腺癌术后如何进行科学的颈部护理。

一、选择合适卧位与保持呼吸道通畅

甲状腺癌术后，患者应选择平卧位，待全麻清醒或血压平稳后改为半卧位，这种体位有利于呼吸和引流。保持呼吸道通畅非常重要，因为颈部伤口的异常出血可能引起颈部肿大，压迫气管，导致呼吸困难。

二、营养与饮食管理

术后清醒且无恶心、呕吐的患者，可在术后 6 小时给予半流质饮食，如稀饭、汤面

等。饮食应逐步过渡，避免进食过热、坚硬、油炸及刺激性食物，以防加重切口渗血和刺激伤口。

行颈部淋巴结清扫的患者，术后一月内应避免食用高脂肪、高蛋白食物，以防淋巴结漏。日常饮食以均衡为原则，合理提升优质蛋白质摄入量，如鸡蛋、牛奶、瘦肉等，有助于促进损伤细胞的生长和提升免疫力。

三、引流管的护理

甲状腺癌术后通常会放置引流管，以排出伤口处的渗液。患者及家属应妥善固定引流管，保持引流通畅，避免扭曲弯折，防止引流管堵塞引发术后出血。下地活动时，可将引流袋固定于衣服角上，防止牵拉、受压。

四、伤口观察与护理

术后应密切观察伤口敷料有无渗血、渗

液，如有异常应及时处理，以免引发大出血。定期更换伤口敷料，保持伤口清洁干燥，减少感染风险。伤口疼痛时，可服用少量止痛药缓解，同时进食流食可减轻吞咽时的疼痛。

五、颈部功能训练

甲状腺癌术后半个月到一个月左右，颈部应做适当的功能训练，以防止颈前肌粘连。功能训练主要是头部体位的训练，如前后左右轻微活动颈部，每次 5-10 分钟，一天 3-4 次。训练时间不宜过早，以免创口撕裂出血，但也不宜过晚，以免粘连加重。功能训练有助于放松颈前肌，改善颈部不适。

六、定期复查与药物治疗

甲状腺癌术后，患者应遵医嘱定期复查甲状腺功能及颈部彩超，特别是 TSH 水平，以预防甲状腺功能减退和肿瘤的复发。术后

通常需要长期服用甲状腺素替代药物，如优甲乐，以抑制促甲状腺激素，减少复发风险。定期复查可根据检查结果调整药量，确保 TSH 水平在合适范围内。

七、心理与生活护理

甲状腺癌术后，患者需保持积极乐观的心态，避免焦虑、抑郁情绪。注意休息，避免过度劳累，保持乐观的生活态度。适量摄入含碘食物，但不宜过量，以免对碘 131 治疗造成影响。

甲状腺癌术后科学的颈部护理包括选择合适卧位、保持呼吸道通畅、营养与饮食管理、引流管的护理、伤口观察与护理、颈部功能训练、定期复查与药物治疗以及心理与生活护理。这些措施共同促进了患者的康复，提高了生活质量。

(作者单位：河北医科大学第二医院)